

# Kämpfen und Fallen: Lektion

## Fallen

In dieser Lektion wird die richtige Falltechnik erlernt, so dass Kinder die Folgen von Stürzen mindern können. Dabei werden die Fallformen «vorwärts», «rückwärts» und «seitwärts» unterschiedlich geübt.

### Rahmenbedingungen

Dauer: 45 Min

Alter: 6-7 8-10 11-12

Stufe: Primarstufe, Sekundarstufe I

Lernziele: Vorwärts rollen, rückwärts und seitwärts fallen.

Variationen zu den drei Basisformen kennenlernen und anwenden.

### Bemerkungen

Auf genügend Abstand zwischen den Übenden bzw. gute Verteilung auf der ganzen Übungsfläche achten.

Alle Uhren und Schmuck wie Kettchen, Ohringe und Piercings sind abzulegen um ein verletzungs-freies Üben zu gewährleisten.

### Videos zu den einzelnen Übungen

[Rolle vorwärts mit Ball](#)

[Rollen vorwärts](#)

[Mit Partner](#)

[Mit Papier](#)

[Fallen seitwärts](#)

[Fallen rückwärts](#)

[Kämpfen](#)

	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einleitung	<p>10' <b>Einführung ins Thema</b>  <b>Kurzer Input zu Stolperfallen:</b> Welches Material steht für die heutige Lektion in der Turnhalle bereit (z.B. Matten, Bündel, Bälle)? Was könnte gefährlich sein (z.B. frei herumliegende Bälle)? Welche Fussbekleidung ist geeignet (z.B. Hallenturnschuhe, Geräteturnschuhe oder barfuss)?  <b>Bodenkontakt:</b> Immer 4–8 Matten sind als «Inseln» ausgelegt. Durcheinanderlaufen (auch mit Musik) und auf Signal diese Aufgaben lösen und weiterlaufen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Signal 1: auf den Bauch liegen</li> <li>• Signal 2: auf den Rücken liegen</li> <li>• Signal 3: sitzen</li> <li>• Signal 4: Purzelbaum auf Matten</li> </ul> <p>Die Übungen können in beliebiger Reihenfolge durchgeführt werden.</p> <p><b>Variation:</b> Anstatt laufen auf einem Bein hüpfen.</p> <p><b>Fuchs und Hase:</b> Füchse (mehrere) tragen Bündel und fangen Hasen. Nach Berührung wird der Bündel übergeben und der Hase wird zum Fuchs.</p> <p><b>Variation:</b> Anstatt laufen auf einem Bein hüpfen.</p> <p><b>Gepard:</b> Auf allen Vieren geschmeidig gehen und rennen wie ein Gepard.</p>		

		Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Hauptteil	30'	<p><b>Fallen rückwärts</b></p> <p>Alle im Kreis: Matten im Kreis auslegen. Alle Schüler und die Lehrperson kauern auf dem Boden vor der Mattenkante (Ferse berührt Matte). Pro Schüler eine Matte (2 Schüler auf einer Matte geht auch: vor die längere Seite kauern). Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor. Auf Signal fallen alle gemeinsam rückwärts. Mehrmals wiederholen und möglichst «laut» abschlagen.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Wechsel: Es fallen nur die Mädchen oder nur die Knaben.</li> <li>• Domino: Auf Signal fällt reihum ein Schüler nach dem anderen.</li> <li>• Namen rufen: Die aufgerufene Schülerin fällt und ruft den nächsten Schüler auf.</li> <li>• Abfahrt: aus der Hocke fallen.</li> <li>• Schaukel: Mit einer runden Schaukelbewegung wieder auf die Füße kommen.</li> <li>• Mit einem Partner.</li> </ul> <p><b>Bemerkung:</b> Die Arme bleiben beim Abschlagen gestreckt. Der Kopf bleibt während der ganzen Übungsdauer angezogen (Kinn auf Brust).</p>	 <p>Kauerstand, Arme vor dem Rumpf.</p>  <p>Rückwärts kippen, Kopf einrollen.</p>  <p>Gesäss nahe an Füßen aufsetzen, runder Rücken, Arme kraftvoll, aber locker Richtung Boden beschleunigen.</p>  <p>Rückwärtsbewegung durch Abschlagen mit Händen und Unterarmen abbremsen, der Kopf sollte dabei den Boden nicht berühren.</p>  <p>Fallen rückwärts über Partner. Höhe kann variiert werden. In Längsrichtung zur Matte fallen.</p>	Matten

		Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
30'	Hauptteil	<p><b>Rollen vorwärts</b></p> <p><b>Vorübung:</b> Rollen vorwärts mit grossem Therapieball. 4–6 Bälle mit ca. 45–60 cm Durchmesser (je nach Körpergrösse) einsetzen. Beidseitig üben!</p> <p><b>Gruppenarbeit:</b> Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Ein Schüler oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehrere Rollen aneinander hängen.</li> <li>• Aus dem Gehen/Laufen rollen.</li> <li>• Zu zweit/zu dritt gleichzeitig nebeneinander rollen.</li> <li>• Stafette: den Weg rollend auf Mattenbahn zurücklegen.</li> <li>• Mit einem grossen Ball rollen.</li> <li>• Auf dem Hallenboden rollen (wer sich bereits sicher fühlt).</li> </ul>	  <p>Leichte Hocke, linke Hand vor linkem Fuss am Boden, die rechte Hand auf dem Oberschenkel, Blick nach oben.</p>  <p>Vorwärts kippen, über den linken Arm diagonal Richtung rechte Körperseite rollen.</p>  <p>Kopf bleibt «ingerollt» und berührt den Boden nicht.</p>  <p>Schwung ausnützen, um gleich wieder auf die Beine zu kommen. Beidseitig üben.</p>	<p>Matten Gymnastikbälle</p>

	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
30'	<p><b>Fallen seitwärts</b>                      Gruppenarbeit: Auf Matteninseln (4–8 Matten zu einem Rechteck zusammenfügen) oder Mattenbahnen (4–8 Matten) in Gruppen arbeiten. Eine Schülerin oder die Lehrperson zeigt zuerst den Ablauf vor.</p> <p><b>Variationen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Stand</li> <li>• Aus dem Gehen/Laufen</li> <li>• Mit Papier A4</li> <li>• Mit einem Partner kämpfen</li> </ul>	 <p>Kauerstand, Blick auf «Landeplatz» richten.</p>  <p>Spielbein dynamisch an Standbein vorbei nach vorne schwingen, Arm für Abschlagbewegung vorbereiten.</p>  <p>Auf die Spielbeinseite fallen und Bein ganz strecken.</p>  <p>Seitwärtsfall durch Abschlagbewegung mit Hand und Unterarm abfedern, Kopf sollte Boden nicht berühren. Beidseitig üben! Arme strecken beim Abschlagen.</p>  <p>Fallen seitwärts aus dem Gehen, mit Papier als Gleitunterlage. Beidseitig üben!</p>  <p>Partner spielerisch und ganz locker werfen. Beidseitig üben!</p>	Matten, Papier

	Thema/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Ausklang	5' Eine Rollstafette machen oder auf den Matten kämpfen oder selbst eine Variante zum richtigen Fallen erfinden und vorzeigen (Seiten 3 und 4 des Arbeitsblattes).  <b>Variation:</b> In der ganzen Halle Hindernisse verteilen. Die Kinder gehen, laufen in der Halle umher und fallen über ein Hindernis, so wie es gerade passt.		